

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

PETRA MIŠIĆ

FITNESS

Završni rad

Rijeka, listopad, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

PETRA MIŠIĆ

FITNESS

Završni rad

JMBAG: 0303055849, izvanredni student

Studijski smjer: Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura

Znanstveno područje: Društvena znanost

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Rijeka, listopad, 2017



IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Petra Mišić, kandidat za stručnog prvostupnika predškolskog odgoja (bacc. preaesc. educ.), ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

U Puli, _____, _____ godine



IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, Petra Mišić, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom "FITNESS" koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, _____ (datum)

Potpis

Sažetak

Fitness

Suvremeni način života i rada u urbanim sredinama kao i uvođenje suvremenih tehnologija u proizvodnji i pružanju usluga, dovodi do sve manje fizičke aktivnosti kod ljudi. Ljudi su odavno uvidjeli djelovanje vježbe na ljudski organizam i proučavajući efekte određenih vježbi na pojedine organe i organske sisteme, došli su do saznanja da se fizičko vježbanje može preporučiti i primijeniti kao sredstvo u cilju očuvanja, popravljanja i unapređenja čovjekova zdravlja. Često se "fitness" poistovjećuje sa teretanama ili fitness klubovima, no fitness je puno više od treniranja u teretani. Fitness je poseban oblik tjelesnog vježbanja koji se definira kao sposobnost izvođenja umjerenog do intenzivnog stupnja tjelesne aktivnosti bez osjećaja umora, kao i održavanje te sposobnosti tijekom cijeloga života. On omogućava pojedincu da svakodnevne aktivnosti i zadaće izvršava bez umora i da se osjeća zdravo, zadovoljno i sposobno za obavljanje tih aktivnosti.

Ključne riječi: način života, zdravlje, fitness, fizička aktivnost, sport, vježbanje

Summary

Fitness

Contemporary lifestyle and work in urban environments as well as the introduction of modern technologies in the production and provision of services leads to less and less physical activity of people. People have seen the effects of exercise on the their body and studying the effects of exercises on individual organs and organic systems have come to the knowledge that physical exercise can be recommended and applied as a means of preserving, improving and improving human health. Often, "fitness" is identified with gym or fitness club, but fitness is far more than training in a gym. Fitness is a special form of physical exercise that is defined as the ability to perform a moderate to intense degree of physical activity without feeling tired as well as maintaining that ability throughout life. It enables an individual to perform everyday activities and tasks without tiredness, and to feel healthy, satisfied, and able to carry out these activities.

Keywords: lifestyle, health, fitness, of physical activity, sport, training

Sadržaj

Sažetak.....	1
Summary.....	
1	
1. Uvod	4
2. Sport.....	5
2.1. Filozofija sporta	5
2.2. Podjela sporta	5
2.3. Prednosti i dobrobiti bavljenja sportom	6
2.4. Izbor sportske grane.....	7
3. Fitness	8
3.1. Razvoj grupnih fitness programa.....	8
3.2. Osnovna podjela grupnih fitness programa.....	12
3.2.1. Klasični hi/lo aerobik.....	12
3.2.2. Step aerobik	12
3.2.3. Aerobik različitih plesnih stilova.....	13
3.2.4. Aerobik s elementima borilačkih sportova	13
3.2.5. Trening s bučicama	14
3.2.6. Šipke s utezima	14
3.2.7. Pilates	14
3.2.8. Yoga	15
3.3. Ciljevi grupnog fitnessa uz glazbu	16
3.4. Osnovni principi vježbanja grupnih fitness programa	16
4. Zumba fitness	18
4.1. Osnivač Zumba fitnessa	19
4.2. Fiziologija Zumba fitnessa	20
4.2.1. Kardiorespiratorne vježbe/Aerobik	20
4.2.2. Mišićni fitness	21
4.2.3. Fleksibilnost.....	21
4.3. Psihologija Zumba fitnessa	22
4.4. Sat Zumba fitnessa	22
5. Prehrana.....	25
5.1. Voda	25
5.2. Proteini	26
5.3. Ugljikohidrati	26
5.4. Masti	27
5.5. Vitamini i minerali	27
6. Zaključak	29

7. Literatura	30
---------------------	----

1. Uvod

U svijetu fitnessa uvijek postoje trendovi koji se zadrže duže ili kraće vrijeme, a neke se stvari često ponavljaju. Vrlo je bitno procijeniti je li nešto samo kratkotrajni trend koji ne daje neki veliki rezultat ili je stvarno riječ o metodi i načinu treninga koji izaziva fitness revoluciju. Grupni fitness programi/treninzi prvenstveno su uvedeni, još odavna, kao tjelovježba za žene. Nije bilo prihvaćeno da u istim prostorijama vježbaju i muškarci i žene. Zbog toga su se separirale pa pri spomenu grupnog treninga u glavi imamo sliku grupe žena koje „nešto“ vježbaju. Upravo ti grupni treninzi osmišljeni su da bi se u određenom vremenskom periodu, najčešće 60 min, odradio kompletan trening.

Pod pojmom „kompletnog treninga“ podrazumijevamo aktivaciju velikog broja mišića i mišićnih skupina, bilo da je trening kondicijskog tipa, ili je usmjeren na razvoj specifične snage ili fleksibilnosti...

Tjelesno vježbanje je glavni način kako možemo produžiti vlastiti život i vlastitu mladost. Zaraziti nekoga tjelesnim vježbanjem najbolja je usluga koju mu možemo napraviti i na taj ćemo mu način život učiniti ispunjenijim i sretnijim. Trebamo težiti ka tome da djecu od najranijih dana uključimo u sport i tjelesno vježbanje zbog očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja te samog uživanja u sportskim aktivnostima, a ne isključivo zbog natjecanja ili želje roditelja da djeca u budućnosti postanu vrhunski sportaši. Djeca kroz sport razvijaju samostalnost, odgovornost, lakše sklapaju prijateljstva i poboljšavaju sposobnost koncentracije. Kroz sport mogu zadovoljiti niz različitih potreba:

- za kretanjem
- za druženjem
- za sigurnošću i redom
- za samoostvarenjem
- za pripadanjem i sl.

2. Sport

U početku je riječ sport označavala svaku igru i zabavu. Danas pod pojmom sport podrazumijevaju se različite natjecateljski usmjerene motoričke aktivnosti varijabilnog i dinamičkog karaktera koje djeci, mladeži i odraslima omogućavaju zadovoljavanje potrebe za kretanjem i igrom, razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, očuvanje i unapređivanje zdravlja te sportsko izražavanje i stvaralaštvo koje se očituje kao postizanje sportskih rezultata na svim razinama natjecanja.

2.1. Filozofija sporta

Filozofija sporta danas se kao znanstveno-humanistička disciplina razvija prvenstveno u SAD-u, Kanadi i Velikoj Britaniji, a u Hrvatsku dolazi s ciljem da se potakne tjelesna aktivnost. Tijelo je ono koje određuje ne samo našu vitalnost nego i naš karakter, senzibilitet i temperament. Samo aktivno bavljenje natjecateljskim sportom u mladosti, a tek u starijoj dobi rekreativno, donosi rezultate koji se od sporta očekuju.¹

Sport i vježbanje čine čovjeka zdravijim, jačim i izdržljivijim. Znanstveno je dokazano da samo spoj fizičkog i intelektualnog zdravlja osigurava dug život. Baveći se sportom razvijamo svoj identitet, izgrađujemo karakter, pomičemo vlastite granice, svojim primjerom pozitivno utječemo na druge.

Nedostatak tjelesne aktivnosti negativno se odražava na adaptacijske sposobnosti organskih sustava čovjeka te narušava čovjekovo zdravlje.

Tijekom povijesti čovjek je težio izražavanju kroz umjetnost i sport. Sport, umjetnost i igra se isprepliću. Njihova je veza neosporno snažna iako nam se to možda ne čini. Čest je motiv sportaša u likovnom izričaju, a ljudsko tijelo u pokretu stvarna je umjetnost.

¹ Šafarić Antun, *Filozofija sporta*, Amanditta, Bjelovar, 2012., str. 3

2.2. Podjela sporta

1. Profesionalni sport

Podrazumijeva vrhunski sport, odnosno sport kao profesiju. Ljudi koji se njime bave svoj su život posvetili sportu, njime se bave i od njega žive. Sav svoj trud usmjerili su ka postizanju vrhunskih rezultata.

2. Amaterski sport

Odnosi se na sport manje kvalitetne razine, u kojem sportaši zadovoljavaju svoje osnovne životne potrebe za kretanjem i socijalizacijom.

3. Školski sport

To su sportske aktivnosti koje uključuju dobro razrađeni sustav selekcije i treninga mlađih dobni kategorija, te razrađenu mrežu natjecanja, koja čini bazu amaterskom i profesionalnom sportu.

4. Rekreacija

Rekreacija je onaj vid sporta u kojem društvo osigurava odgovarajuće objekte koji su pristupačni svakom pojedincu u društvu. Sportska rekreacija je društveno uvjetovana pojava specifična po tome što se uvijek prilagođava stvarnim potrebama društva u kojem djeluje. Predstavlja spontani odraz čovjekove želje za zadovoljenjem potrebe za kretanjem i igrom.

5. Invalidski sport

Invalidski sport je jedan od načina na koji osobe s invaliditetom mogu aktivirati i potencirati svoje talente i mogućnosti te se na taj način što uspješnije uključiti u svakodnevni život. U današnjim uvjetima postoji razrađeni sustav pripreme sportaša invalida koji sudjeluju na različitim natjecanjima.

2.3. Prednosti i dobrobiti bavljenja sportom

Sadržaji sportske rekreacije značajno doprinose smanjenju negativnog utjecaja suvremenog života i rada na čovjeka. Osim navedenog oni osiguravaju neposredni utjecaj na očuvanje i unapređenje zdravlja te povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Pomanjkanje kretanja, posebno u prirodnom ambijentu, bez angažiranja velikih mišićnih skupina, jedan je od osnovnih uzroka nastajanju tzv. bolesti suvremene civilizacije, što potvrđuje veliki broj istraživanja u zemlji i svijetu. Umjerena tjelesna aktivnost pod pretpostavkom da je stručno vođena i programirana

neposredno doprinosi:

- prevenciji i rehabilitaciji srčanožilnih bolesti (bolesti srca, blago povišeni krvni tlak, masnoće u krvi itd.)
- sprječavanju nastanka osteoporoze, a time i prijeloma kostiju, osobito u starijoj životnoj dobi
- smanjenju mogućnosti nastanka nekih oblika zloćudnih bolesti, osobito raka dojke i debelog crijeva
- smanjenju dijabetesa tipa II, a redovita je terapija kod inzulinski ovisnih dijabetičara
- smanjenju mogućnosti nastanka oboljenja sustava za kretanje koja u velikoj mjeri nastaju zbog neaktivnosti te su česti problemi s vratnim i slabinskim dijelom kralježnice, zglobovima, ligamentima i kostima
- pozitivnom djelovanju na dišni sustav i unutarnje organe
- održanju poželjne tjelesne težine i dobrom odnosu masne i nemasne mase tijela (smanjuje potkožno masno tkivo, učvršćuje i povećava mišićnu masu i gustoću kostiju)
- izlučivanju toksina iz organizma što pomaže u borbi protiv celulita, održanju dobre probave i borbi protiv gojaznosti
- smanjenju depresiju i negativog učinka stresa.

2.4. Izbor sportske grane

U većini slučajeva roditelji odlučuju o tome kojim će se sportom njihova djeca baviti uzimajući u obzir dječje afinitete, mogućnosti koje pruža lokalna zajednica, financije, sugestije ljudi koji se bave nekim sportom, te samostalnu procjenu. Ipak, to nije dovoljno. Da bi se nakon nekog vremena (godina ili dvije), odredilo tko od njih nije perspektivan, a tko bi mogao biti uspješan, nisu dovoljne samo oči trenera ili njegovo iskustvo.² Treneri ne smiju dopustiti da roditelji prenose svoje neispunjene sportske snove, ambicije i razočaranja na svoju djecu. Potrebna su objektivna mjerenja, a na temelju njih i promatranja genetskih predispozicija trener će sugerirati roditeljima sportsku granu u kojoj bi dijete moglo biti uspješno.

² **Antun Šafarić, Šesti dan, Amanita d.o.o., Bjelovar, 2013., str. 216**

Treba zapamtiti da su antropološka, psihološka i ispitivanja fizičkih sposobnosti samo pomoćni ali ne i odlučujući faktor kod odabira sportske grane. Pored svih tih sposobnosti ipak su koncentracija i snaga volje odlučujući faktori. Neki popuštaju već nakon prvih ili većih neuspjeha, ali na sreću postoje i oni koji nikad ne odustaju, koji rade bez predaha, te su u potpunosti posvećeni ostvarivanju zavidnih rezultata. Ključni faktor u ostvarivanju uspjeha je volja, a razni testovi su samo sekundarna pomoć.

3. Fitness

Pojam fitness označava skupinu atributa koje čovjek ima i odražava njegovo dobro zdravstveno stanje i fizičku kondiciju, koji su posljedica tjelesne aktivnosti (različite vrste) i pravilne prehrane.

U hrvatskom jeziku pod pojmom fitness podrazumijevamo vježbanje u fitness centru u obliku treninga u teretani (fitness u užem smislu riječi) ili u obliku grupnog fitness treninga pod vodstvom voditelja – instruktora. Pod pojmom grupni fitness uz glazbu podrazumijevamo različite oblike grupnog vježbanja uz definirane ciljeve, a provode se u adekvatnom prostoru – dvorani uz glazbu i pod vodstvom stručno osposobljene osobe – instruktora.

3.1. Razvoj grupnih fitness programa

Otac modernog fitness pokreta dr. Keneth H. Cooper, poznat je kao osoba koja je potaknula na vježbanje više osoba od bilo kog drugog u povijesti. Dr. Cooper prvi uvodi pojam aerobnog vježbanja te ističe njegovu preventivnu ulogu. Podrazumijeva se sustav vježbanja koji osigurava razvoj i odražavanje funkcionalnih sposobnosti – kardiovaskularnih i respiratornih.



Slika 3.1. Dr. Keneth H. Cooper,[1]

Jacki Sorensen je 70-tih godina 20-og stoljeća programu dr. Coopera pridodala glazbu te kreirala jedan od najutjecajnijih fitness pokreta u modernoj povijesti – aerobik.



Slika 3.2. Jacki Sorensen,[2]

Gin Miller je 80-tih godina 20. st. osmislila vježbanje na step klupici tzv. "Step aerobik" koji je gotovo 20 godina bio jedan od najpopularnijih oblika grupnog fitnessa.



Slika 3.3. Gin Miller,[3]

Jonathan Goldberg, također kasnih 80-ih dolazi na ideju grupnog vježbanja na biciklima – Indoor Cycling ili Spinning. Ovakav način treninga na fitness biciklima nastao je kada je Johnny Goldberg odlučio napraviti trening za održavanje sportske forme biciklista u teškim zimskim uvjetima, ali isto tako primjenjiv i za rekreativce u sportskim dvoranama. Ubrzo nakon početka proizvodnje bicikala spinning groznica

zahvatila je Ameriku, a uskoro krenula i u Europu. Spinning je postajao sve popularniji među rekreativcima, ali i među sportskim entuzijastima željnim dobrog aerobnog treninga. U Hrvatskoj se pojavio tek 2008. godine i svakim danom okuplja sve veći broj zaljubljenika u ovaj vrlo zabavan i dinamičan sport.



Slika 3.4. Jonathan Goldberg,[4]

Kolumbijac Alberto Perez 90-tih godina 20. st. osmišljava Zumbu – grupni plesni fitness program prije svega karakteriziran glazbom i pokretima latino-američkih plesova. Ljudi diljem Amerike vježbaju Zumbu već 20 godina te je već godinama rasprostranjena po različitim kontinentima.



Slika 3.5. Beto Perez,[5]

U Hrvatskoj pojam aerobik označava bilo koji aerobni trening (trčanje, plivanje, rolanje...). Uz varijacije na temu fitnessa i vježbanja, u 21.stoljeću javlja se oblik grupnog fitnessa – funkcionalni trening koji po svojoj definiciji predstavlja program sa vježbama koje imitiraju pokrete svakodnevnog života. Nije posve jasno kada je nastao ovaj program no određeni aspekti funkcionalnog treninga upotrebljavaju godinama fizioterapeuti u programima rehabilitacije.

Neke od prednosti grupnih fitness programa uz glazbu:

- uključivanje u programe nije limitirano spolom, godinama, iskustvom ili talentom
- nije potrebno predznanje
- jednostavne kretnje
- dinamičnost tržišta – trendovi
- dostupnost – velika rasprostranjenost fitness i rekreacijskih centara
- relativno jeftina fitness oprema
- neovisnost od partnera ili skupine
- motivirajuća glazba povezana uz kretne strukture
- konstantna demonstracija i nadzor voditelja – instruktora
- relativno brzi napredak uz uvjet sustavnosti vježbanja

3.2. Osnovna podjela grupnih fitness programa

Programi usmjereni na razvoj aerobnih sposobnosti, redukciju potkožnog masnog tkiva te razvoj koordinacije (više ili manje koreografirani programi) dijele se na:

3.2.1. Klasični hi/lo aerobik:

Aerobik visokog i niskog intenziteta, izvodi se uz dinamičnu glazbu i koreografiju bez korištenja rekvizita.



Slika 3.6. Klasični hi/lo aerobik,[6]

3.2.2. Step aerobik

Vrsta aerobika predstavlja aerobni trening u kojem se upotrebljava steper, na koji se tijekom treninga vježbači penju i silaze, radeći pri tome koreografirane pokrete uz pratnju muzike koja daje ritam.



Slika 3.7. Step aerobik,[7]

3.2.3. Aerobik različitih plesnih stilova

Aerobni trening sa elementima modernog plesa, latino, disko ritmova i salse.



Slika 3.8. Aerobik različitih plesnih stilova,[8]

3.2.4. Aerobik s elementima borilačkih sportova

Vrsta treninga na bazi elemenata borilačkih sportova i aerobika uz pratnju glazbe.



Slika 3.9. Aerobik s elementima borilačkih sportova,[9]

Workout programi usmjereni su na povećanje jakosti, mišićne izdržljivosti i definicije te smanjivanju potkožnog masnog tkiva sa uporabom različitih rekvizita koji pružaju otpor. Neki od njih su trening s bučicama, šipke s utezima itd.

3.2.5. Trening s bučicama

Bučice su dio opreme koja se koristi u treningu dizanja utega i predstavljaju tip slobodnih utega. Trening je kružnoga tipa, a u svakom krugu je obuhvaćeno cijelo tijelo.



Slika 3.10. Trening s bučicama,[10]

3.2.6. Šipke s utezima

Trening u kojem se koriste šipke i utezi čija se težina prilagođava sposobnostima vježbača.



Slika 3.11. Šipke s utezima,[11]

Postoje programi dominantnih karakteristika istezanja i opuštanja. U njih spadaju pilates, joga itd.

3.2.7. Pilates

Cjelovit i detaljan program mentalnog i fizičkog treninga sa preko 500 različitih vježbi čija je glavna karakteristika prilagodljivost.



Slika 3.12. Pilates[12]

3.2.8. Yoga

Trening koji označava sustavan pristup unutar religijskih tradicija. Sam cilj yoge predstavlja jedinstvo tijela, srca i uma, tj. harmoniju motoričkih radnji, emocija i misli.



Slika 3.13. Yoga.[13]

Programi pod 1. i 2. spadaju pod treninge koji se odvijaju u tzv. aerobnom režimu rada, a kako bi to ostvarili moraju biti zadovoljeni sljedeći uvjeti:

1. u trening je uključen velik broj mišićnih grupa,
2. intenzitet u glavnom dijelu sata kreće se u intervalu 60-85% maksimalne frekvencije srca pojedinaca,

3. trening se provodi minimalno tri puta tjedno u trajanju od minimalno 20 minuta.

Postoje vrlo različite inačice pojedinih programa te različiti nazivi od kojih su neki licencirani tj. ne mogu se upotrebljavati bez jednokratne ili obnavljajuće kotizacije. Pojedine licence nude ne samo uporabu određenog zaštićenog naziva već i kompletno dizajnirane treninge koji se dostavljaju svojim licenciranim instruktorima.

3.3. Ciljevi grupnog fitnessa uz glazbu

1. Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: aerobna i anaerobna izdržljivost, repetitivna snaga, fleksibilnost, koordinacija i ravnoteža.
2. Unaprjeđenje i održavanje zdravstvenog statusa: prevencija bolesti, unaprjeđenje funkcionalnosti kardiovaskularnog i respiratornog sustava, učvršćivanje i jačanje koštano-zglobnih i tetivnih segmenata lokomotornog sustava, unaprjeđenje psihičkog zdravlja, smanjenje stresa.
3. Promjene izgleda tijela u estetske svrhe: smanjenje potkožnog masnog tkiva i oblikovanje tijela u skladnu cjelinu.
4. Ispunjenje socioloških potreba: druženje, pripadnost grupi, svrsishodno iskorištavanja slobodnog vremena.

3.4. Osnovni principi vježbanja grupnih fitness programa

1. SIMETRIČNOST

Svi pokreti i sve vježbe u grupnim fitness programima provode se simetrično, jednako opterećujući desnu i lijevu stranu tijela jer cilj treninga nije sportski rezultat kojem je sve podređeno već prevencija, održavanje i unaprjeđenje zdravlja.

2. URAVNOTEŽENOST

Vježbama u grupnim fitness programima moraju se obuhvatiti sve mišićne skupine (gornji-donji dio tijela, prednji-zadnji dio tijela).

3. POSTEPENOST

Od jednostavnog ka složenom: intenzitet (koliko jako), ekstenzitet (koliko

dugo) i informatičke komponente opterećenja (koliko složeno).

4. DOZIRANJE OPTEREĆENJA

Opterećenje ne smije biti ni premalo (nema efekta treninga) niti preveliko (pretreniranost, ozljede).

5. SVRHISHODNOST

Svaki program može imati svoj specifični cilj no osnovni ciljevi grupnog fitnessa uz glazbu moraju biti ostvareni.

6. UČESTALOST

Minimum 3 puta tjedno, optimalno 4 – 5 puta tjedno; obavezan tjedni odmor od minimum 1 dana.

7. PRIMJERENOST

Odabrani program mora biti primjeren polazniku prema zdravstvenom statusu, dobi i vrlo važno – osobnim preferencijama u skladu s osobnošću. Princip primjerenosti odnosi se i na instruktora. Potrebno je istaći važnost edukacije i usavršavanja u pojedinim programima te praćenje trendova u skladu sa sposobnostima i preferencijama.

8. RITMIČNOST

Kao što sam naziv kaže, grupni fitness programi uz glazbu odvijaju se prateći ritam i strukturu glazbe u potpunosti (ili djelomično).

4. Zumba fitness

Zumba fitness (ili samo Zumba) je tečaj plesnog fitnessa inspiriran plesom koji uključuje latino i međunarodne glazbene i plesne pokrete, stvarajući dinamični, uzbudljivi, poticajni i učinkoviti fitness program. Zumba kombinira brze i spore ritmove koji toniraju i oblikuju tijelo pomoću aerobik/fitness pristupa kako bi se postigla jedinstvena uravnoteženost „kardio“ učinka i mišićnog toniranja. Zumba koristi neka osnovna načela aerobika, treniranja u intervalu i treniranja s otporom kako bi se maksimalno povećala potrošnja kalorija, kardiovaskularne pogodnosti i toniranje cijelog tijela. „Kardio“ plesni pokreti jednostavni su koraci koji uključuju oblikovanje tijela, ciljanog na područja mišića stražnjice, nogu, ruku, trupa, trbuha i najvažnijeg mišića u tijelu – srca. Plesači i neplesači brzo savladavaju Zumba tečaj/trening jer prethodno plesno iskustvo nije potrebno. Zumba stvara zabavnu atmosferu koja nudi opuštajuću priliku za neplesače, nove vježbače ili za one koji su prije oklijevali u vezi sa sudjelovanjem u grupnim treninzima. Zumba program učinkovito je, inovativno i živahno vježbanje namijenjeno svakome.

Primarni elementi koji je čine tako jedinstvenom i uspješnom su:

- Zumba je prikrivena vježba. Sudionici se osjećaju fenomenalno, a nisu ni svjesni da vježbaju
- Glazba, koraci, pokreti, energija su nešto što se ne može usporediti s tradicionalnim vježbanjem
- Zumba program je oblikovan za svakoga. Osobe koje su u različitoj formi, bez obzira na predznanje i dob mogu s treningom započeti odmah, formula osnovnih koraka programa čini vježbu jednostavnom za svakoga
- Zumba trening spoj je kardio vježbi sa sastavnicama treniranja s otporom/oblikovanjem kako bi se toniralo cijelo tijelo i postigla željena forma



Slika 4.1. Zumba fitness,[14]

4.1. Osnivač Zumba fitnessa

Alberto "Beto" Pérez je kreativac koji stoji iza cjelokupnog Zumba fitness programa. Beto se počeo baviti plesom još kao dječak u rodnom gradu Caliju, smještenom u južnom dijelu Kolumbije (Južna Amerika). Kao tinejdžeru su mu plesачke vještine pomogle u plaćanju računa, a bavio se i koreografijom za lokalne umjetnike i plesanjem po salsa klubovima. Nakon diplome na prestižnoj Maria Sanford Brazilian Plesnoj Akademiji, postao je voditelj u istoj, specijaliziran za latino ples te je podučavao salsa, merengue i rumba plesove. Također je podučavao tap, funk jazz i modern dance. Sve veći interes u smjeru fitnessa vodi ga da postane certificirani osobni trener i voditelj grupnog vježbanja. Zanimljivo je kako je Zumba nastala sasvim slučajno, za vrijeme Betovog dolaska na jedan od njegovih aerobik satova. U trenutku kada je shvatio da je ostavio CD s aerobik glazbom kod kuće, improvizirajući je izvukao omiljeni latino CD iz ruksaka te uz latino ritmove otplesao svoj prvi Zumba sat. Naoružan samo osobnom karizmom i nezaustavljivom snagom volje, Beto se odselio u Miami i 2000. godine pokušao popularizirati Zumbu u Americi. Kao i na svakom početku bilo je puno borbe, ali ubrzo su njegov inovativni stil zapazila dva poduzetnika, Alberto Perlman i Alberto Aghion. Svo troje udružili su se kako bi 2001. godine stvorili Zumba fitness, LLC – veliku tvrtku temeljenu na Betovoj fitness filozofiji. Kada je osmislio Zumbu, Beto je znao da je stvorio fitness fenomen, no nije mogao ni sanjati da će Zumba postati svjetski fitness fenomen tako brzo. Do 2007. godine Zumba program je osposobio 10 000 voditelja/instruktoru u preko 30 zemalja, prodao oko 3 milijuna DVD-a, a milijun i pol ljudi tjedno je pohađalo Zumba satove. Danas Beto putuje svijetom i prezentira Zumba filozofiju o kojoj govore i pišu brojne televizijske emisije i magazini. Beto je ostvario životni san kako bi pomogao milijunima ljudi da se osjećaju odlično, dođu u formu i "otplešu" svoje brige.



Slika 4.2. Beto Perez. Osnivač Zumba fitnessa,[15]

4.2. Fiziologija Zumba fitnessa

Grupni tečajevi fitnessa kao i Zumba zasnivaju se na sljedeće tri sastavnice:

4.2.1. Kardiorespiratorne vježbe/aerobik

Uključuju kardio kapacitet i izdržljivost, vježbanje aerobika općenito se smatra vježbanjem između 60 i 85 posto prosječne maksimalne brzine otkucaja srca. Budući da vježbanje aerobika (s kisikom) potiče mišiće na potrebnu izvedbu, sudionici mogu vježbati duže vrijeme aerobno i anaerobno. Kardiorespiratorno treniranje utječe na kardiovaskularni i respiratorni sustav koji se sastoji od srca, pluća i krvnih žila. Organizam primarno iskorištava aerobni sustav za energiju, što znači "pomoću kisika".

Neke od prednosti su sljedeće:

- jačanje najvažnijeg mišića tijela – srca
- poboljšanje cirkulacije
- ubrzanje metabolizma
- pomoć pri regulaciji kolesterola
- pomoć pri sprječavanju srčanih bolesti

4.2.2. Mišićni fitness

Uključuje snagu i mišićnu izdržljivost. Mišićna snaga odnosi se na vježbanje s maksimalnim trudom, dok se mišićna izdržljivost odnosi na sposobnost ponavljanja mišićnih kontrakcija u određenom vremenskom razdoblju. Mišićna snaga obično je anaerobna vježba (bez kisika) što znači da sudionik radi s prosječnim maksimalnim otkucajima srca iznad 80 %. Budući da anaerobne vježbe ne upotrebljavaju kisik kao primarno "gorivo" za mišiće, anaerobne vježbe mogu se izvoditi samo kratko vrijeme prije nego što se pojavi umor, zastoj ili lučenje mliječne kiseline. Mišićni fitness sastavljen je od dva elementa - mišićne izdržljivosti i mišićne snage.

Neke od prednosti su:

- izgradnja snage mišića
- povećanje gustoće koštane mase
- poboljšanje držanja
- važnost u sprječavanju ozljeda

4.2.3. Fleksibilnost

Trening uključuje programe koji povećavaju fleksibilnost, gipkost i elastičnost mišića te poboljšavaju fleksibilnost, pokretljivost i raspon kretnji u zglobovima, a to su razne vrste istezanja, pilates i dr. Fleksibilnost se odnosi na sposobnost pomicanja u zglobovima kroz cijeli niz pokreta u svim mogućim smjerovima i amplitudama pokreta.

Neke od prednosti treninga fleksibilnosti su:

- smanjenje rizika od ozljeda
- veća pokretljivost oko zglobova
- bolje držanje
- manja napetost i bol u mišićima

Sudionik Zumba fitnessa ujedinjuje prednosti aerobnog i anaerobnog vježbanja, topljenja masnih naslaga i toniranje mišića uključujući kardio poticajne plesne segmente i vježbe treniranja s otporom. Zbog različitih intenziteta ritmova i pjesama, Zumba omogućuje različite intenzitete rada i oporavka tijekom treninga.

4.3. Psihologija Zumba fitnessa

Psihologija Zumba fitnessa ključni je motivator i primarni čimbenik za uspjeh. Zumba fitness program pomaže sudionicima da uspiju iz sljedećih razloga:

- Zumba je program koji kombinira vrlo energičnu i motivirajuću glazbu s jedinstvenim pokretima i kombinacijama koje Zumba sudionicima omogućuju da se plesom riješe stresa.
- Zumba fitness se zasniva na načelu da vježbanje bude jednostavno, životno i učinkovito. Na taj način sudionici se drže svog fitness programa i postižu dugoročne zdravstvene pogodnosti.
- Odličnom zabavom na treningu, sudionici prirodno povećavaju intenzitet svojih pokreta. Glazba motivira sudionike na izvođenje pokreta većim intenzitetom od onih koji su prakticirali obavljajući serije običnih čučnjeva ili niza kontroliranih vježbi.
- Zumba fitness nije dobar samo za tijelo nego i za um. On pomaže u poboljšanju samopouzdanja, samouvjerenosti i stvaranju pozitivne slike o sebi.
- Fizička aktivnost direktno utječe na razvitak i oblikovanje mozga, povećava mentalnu fleksibilnost i brzinu procesuiranja informacija.
- Zumba sat utječe na razvoj spretnosti i koordinacije pokreta.³

4.4. Sat Zumba fitnessa

Sat Zumba Fitnessa obično traje 60 minuta. Sat započinje laganim zagrijavanjem od 10 do 15 minuta (koje može biti slično onom u aerobiku ili se već ovdje počinju koristiti osnovni koraci iz plesova poput merengue i salse), a nakon toga slijedi cardio dio od 40 minuta. To je ujedno i najzabavniji dio sata jer se prelazi iz pjesme u pjesmu, iz jedne vrste plesa u drugu npr. merengue, salsa, reggaeton, cumbia, gdje je svaka pjesma namijenjena za jednu vrstu plesa, a neke pjesme su i kombinacije više vrsta ritmova pa time i plesova. Na taj način dobiva se intervalni intenzitet treninga jer se izmjenjuju različiti ritmovi, a uz sve to plesni koraci se

³ **Zumba Fitness LLC, Priručnik za obuku instruktora – ZUMBA OSNOVNI KORACI 1. STUPANJ, LLC, Hallandale, Florida, 2014. , 23. str**

modificiraju kako bi u određenim intervalima više opteretili određene mišićne skupine. Sve se to događa, a da vježbači nisu ni svjesni da vježbaju. Atmosfera je motivirajuća i zabavna. Nakon glavnog dijela ide "cool down" (smirivanje intenziteta) ili vježbe snage kao u aerobiku, a za kraj slijedi istezanje.



Slika 4.3. Sat Zumba fitnessa,[16]



Slika 4.4. Beto Perez i njegovi vježbači,[17]

5. Prehrana

Prehrana je jedan od osnovnih čimbenika uspješnosti u sportu te sportskoj karijeri te je također osobito značajna za unapređenje i održavanje mentalnog i fizičkog zdravlja, postizanje ljepšeg izgleda te veće sposobnosti za svladavanje dnevnih napora.

Postoji šest osnovnih sastojaka čija je uravnoteženost prijeko potrebna da bi se ostvarili navedeni ciljevi. To su:

- voda
- proteini
- ugljikohidrati
- masti
- vitamini
- minerali

Ni jedan od njih ne može pojedinačno obavljati svoju funkciju u organizmu bez istodobno prisutne optimalne količine ostalih sastojaka. Budući da svi sastojci ovise jedan o drugima, za optimalno funkcioniranje organizma svi su oni svaki dan potrebni.

5.1. Voda

Iako je voda prijeko potreban i neizbježan sastojak i hrane i žive tvari, obično ju zanemarujemo. Voda ima bitne funkcije u našem organizmu: sudjeluje u procesu probave i apsorpcije hranjivih sastojaka u stanice, aktivno sudjeluje u reakcijama metabolizma. Iako nema kalorija i ne osigurava ni najmanju količinu tvari za tzv. energetske rad, voda je sredstvo u kojem se i pomoću kojeg se u našem organizmu odvija život. Poznato je da voda čini više od 60% odraslog organizma, a da zauzima gotovo 75% prostora u dječjem organizmu dok je ono u razvoju. Dnevno treba u tijelo unijeti od 1,5 do 2,5 litre tekućine.

Nije teško razumjeti razlog nastanka ozbiljnih poteškoća, kada naše tijelo izgubi stanovitu količinu vode. Svakodnevnim unosom mora se nadoknaditi sva voda koja se raznim fiziološkim procesima izlučila iz organizma. Potrebno je automatski uzimati vodu u nekoliko gutljaja, u malim količinama tijekom cijelog dana. Iako različita pića pridonose hidrataciji, važno je uzeti u obzir da za razliku od obične vode, pića često

sadrže kalorije i prema tome doprinose dnevnom kalorijskom unosu.

5.2. Proteini

Osim vode, u našem organizmu ima najviše proteina. Prva i osnovna zadaća proteina je proces rasta i razvoja. Za bilo koji dio našeg tijela koji prolazi kroz proces rasta ili regeneracije, stvaraju se nove tjelesne stanice koje trebaju bjelančevine za svoju izgradnju i uspostavljanje odgovarajuće funkcije. Ovisno o dobi i spolu, potrebe za bjelančevinama se znatno razlikuju.

Druga velika zadaća bjelančevina je nadomještanje oštećenih i odumrlih stanica. Stanice koje obično trebaju nadomjestak jesu, između ostalih, stanice krvi, bubrega, jetre, mišića, te stanice kose, noktiju, zubi i kostiju.

Proteini se nalaze u različitim vrstama prehrambenih namirnica. Može ih se naći, u većim ili manjim količinama, u gotovo svojoj hrani, osim u rafiniranim šećerima i mastima. Hrana životinjskog podrijetla, poput mesa, riba, jaja (bjelanjak), mlijeka, jogurta i sira, dobar je izvor bjelančevina u kvalitativnom i kvantitativnom smislu. Biljne bjelančevine nalaze se u mahunarkama, žitaricama, grahu, leći, pšenici, riži, kukuruzu, ječmu, zobu, raži, a veću količinu bjelančevina ima soja. Osim što sadrže mnogo bjelančevina, navedene su namirnice izvor svih esencijalnih aminokiselina.

5.3. Ugljikohidrati

Ugljikohidrati su neizbježan prehrambeni sastojak u svakoj prehrani. Osnovni su izvor energije za organizam. Ugljikohidrati su složeni organski spojevi bogati energijom koje proizvode biljke uz pomoć reakcije fotosinteze.

Građeni su od ugljika, vodika i kisika, a kod većine je omjer vodika i kisika 2 : 1, upravo kao kod vode. Zato su i dobili naziv ugljikohidrati kao spojevi ugljika s vodom.

Dijele se na:

1. Monosaharide: najjednostavniji ugljikohidrati, i osim pri stvaranju energije u tijelu, ne mogu se rastaviti na manje molekule koje će i dalje imati karakter šećera.
2. Oligosaharide: ugljikohidrati koji su sastavljeni od 2-8 molekula monosaharida
3. Polisaharide: ugljikohidrati veće molekularne mase i složenije građe, koji se sastoje od velikog broja monosaharida povezanih glikozidnom vezom. Netopljivi su u vodi i nemaju sladak okus

5.4. Masti

Prema svom molekularnom sastavu masti su izgrađene kao i ugljikohidrati, od elemenata kisika, vodika i ugljika. Masti čine prosječno 10% tjelesne mase čovjeka (kod žena je taj udio nešto veći nego kod muškaraca). Živim bićima masti služe kao gradiva tvar i za prehranu. Iz njih se dobiva dvostruko više energije po jedinici mase nego iz proteina i ugljikohidrata. Također su važne kao otapalo za vitamine A, D, E i K koji se bez masti ne bi mogli iskoristiti. Također, masti osiguravaju normalno funkcioniranje organizma, sudjeluju u izgradnji i održavanju strukture stanica, služe u sintezi antitijela i nekih hormona, služe kao izvor topline i štite tijelo od ekstremnih temperatura.

Masti utječu na razinu kolesterola u krvi. Važno je održavati razinu „dobrog“ kolesterola koji uklanja višak kolesterola iz krvi i tkiva vraćajući ga u jetru, te smanjiti razinu „lošeg“ kolesterola koji se taloži na stjenkama arterija i vremenom može uzrokovati aterosklerozu i ostale bolesti kardiovaskularnog sustava.

5.5. Vitamini i minerali

Vitamini i minerali su vrlo važni dodaci prehrani, tvari bitne za život, rast i zdravlje koje naše tijelo ne može samo proizvoditi i zato trebaju biti prisutne u našoj prehrani. Vitamini nam daju snagu i reguliraju metabolizam. Borci su protiv umora i mnogih bolesti i brinu se za naše zdravlje i vitalnost. Minerali su potrebni za očuvanje osjetljive ionske ravnoteže stanične tekućine, izgradnju koštanog tkiva i krvnih stanica, elektrokemijsku aktivnost u živčanim stanicama i regulaciju tonusa mišića. Nedovoljan unos nekog vitamina ili minerala može organizam izbaciti iz ravnoteže te prouzročiti i neke tegobe. Vitamini i minerali su prijeko potrebni za zdravo funkcioniranje organizma jer sudjeluju u različitim biokemijskim procesima. Budući da ih naše tijelo ne može samo sintetizirati, moramo ih unositi u organizam hranom ili dodacima (suplementima). Svi vitamini djeluju sinergistički, a to znači da se međusobno nadopunjuju. Nedostatak vitamina i minerala često dovodi do bolesti, ali i prevelik unos može imati negativan efekt. Premda su u organizmu potrebni u vrlo malim količinama, poneki znanstvenici smatraju da su minerali čak i važniji od vitamina, jer tijelo može sintetizirati i neke vitamine, ali nijedan mineral. Minerali su

nositelji životnih funkcija, neobično važni za biokemijske procese. Za normalan je rad organizma potrebno oko osamnaest zasad poznatih minerala.

6. Zaključak

Bavljenje sportom je jedan od važnih čimbenika zdravlja djece i odraslih. Igra i sport su sastavni dio života ljudi različite dobi i društvenog položaja. Sport predstavlja opće ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti. U prošlosti je razdoblje djetinjstva predstavljalo najaktivniji dio ljudskog života. Današnja djeca su zaokupljena računalima, televizijom, stvarima koje ne izazivaju dovoljne podražaje za kvalitetan motorički, funkcionalni pa samim time ni kognitivni razvoj.⁴ Prema nekim istraživanjima većina djece nije uopće u stanju podnijeti zahtjeve sportskih igara u kojima sudjeluju. Veliki je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unaprjeđivanje zdravlja djeteta te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Zbog nedvojbene vrijednosti sporta, on bi trebao biti dostupan svima koji se za sport odluče. Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići što bolje rezultate u izabranoj grani sporta, smatra se da sport i bavljenje sportom mora imati za djecu i druge poruke, a osobito one koje imaju trajniju vrijednost. To su razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju, stvaranje navika i vrijednosti orijentacije o tome što, kako, koliko i zašto treba vježbati. Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je prvenstveno usmjerena na odgojno obrazovne vrijednosti. Djeci je potrebno dati primjer (vlastiti) koliko je važno vježbati te ih motivirati i podržavati u daljnjem radu.

⁴ *Ivana Ožbolt, Kako koristiti tijelo, Profil, Zagreb, 2016., str.61*

7. Literatura

1. ŠAFARIĆ, A. (2012.) *Filozofija sporta*. Bjelovar: Amandita
2. WEBB, T. i SEEGER L. (1998.) *Fitness za neznalice*. New York: Hungry Minds, Inc.
3. ŠKARO, D. i STIPETIĆ, V. (2016.) *Sport u vremenu globalizacije*. Zagreb: Visoko učilište EFFECTUS – visoka škola za financije i pravo
4. ZUMBA, F. (2014.) *Priručnik za obuku instruktora – ZUMBA OSNOVNI KORACI 1. STUPANJ*. Florida: Zumba Fitnes LLC
5. ZUMBA, F. (2014.) *Priručnik za obuku instruktora – ZUMBA OSNOVNI KORACI 2. STUPANJ*. Florida: Zumba Fitnes LLC
6. KOLISH, S. (1996.) *Fitness za djecu: praktični savjeti za roditelje*. UK: Human Kinetics.
7. MALACKO, J. i RAĐO, I. (2004.) *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja
8. OBŽOLT, I. (2016.) *Kako koristiti tijelo*.
9. ČORAK, N. (1996.) *Prehrana sportaša*

Slike:

1. dr. Keneth H. Cooper. Preuzeto sa stranice:
<https://cooperaerobics.wordpress.com/tag/kenneth-cooper/>
2. Jacki Sorensen. Preuzeto sa stranice:
<http://aerobicdancing.com.au/index.php/about-us/about-jacki-sorensen>
3. Gin Miller. Preuzeto sa stranice:
<http://spryliving.com/articles/five-minutes-with-gin-miller/>
4. Jonathan Goldberg. Preuzeto sa stranice:
<http://fitmob.tumblr.com/post/78027855654/mob-crush-johnny-g-creator-of-indoor-spinning>
5. Alberto "Beto" Perez. Preuzeto sa:
<https://www.facebook.com/albertobetoperezzumba/>
6. Klasični hi/lo aerobik. Preuzeto sa stranice:
<https://www.livestrong.com/article/333297-online-dance-aerobic-workouts/>

7. Step aerobik. Preuzeto sa stranice:

<https://www.gettyimages.com/photos/step-aerobics?mediatype=photography&phrase=step%20aerobics&sort=mostpopular>

8. Aerobik različitih plesnih stilova. Preuzeto sa stranice:

<https://ifitdance.com/workouts>

9. Aerobik s elementima borilačkih sportova. Preuzeto sa stranice:

<http://gracewaysports.com/event/tae-bo/2017-10-16/>

10. Trening s bučicama. Preuzeto sa stranice:

<https://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/Trening-s-bucicama-za-cijelo-tijelo.aspx>

11. Šipke s utezima. Preuzeto sa stranice:

<https://body.ba/bodybuilding/savjeti/sta-je-ez-sipka-treba-li-je-koristiti/363>

12. Pilates. Preuzeto sa stranice:

<https://breckenhealth.com.au/new-pilates-classes/>

13. Yoga. Preuzeto sa stranice:

<https://www.caseydilworth.com/yoga-for-snoring/>

14. Zumba fitness. Preuzeto sa stranice:

<https://gr.depositphotos.com/69298313/stock-photo-people-dancing-during-zumba-training.html>

15. Beto Perez. Osnivač Zumbe. Preuzeto sa stranice:

<https://www.fitreserve.com/blog/2012/8/21/playground-pro-alberto-beto-perez-founder-creative-director-of-zumba-fitness>

16. Sat Zumba fitnessa. Preuzeto sa stranice:

<https://www.groupon.com/deals/zumba-12>

17. Beto Perez i njegovi vježbači. Preuzeto sa stranice:

<http://zlife.zumba.com/what-to-expect-from-your-first-zumba-class/>